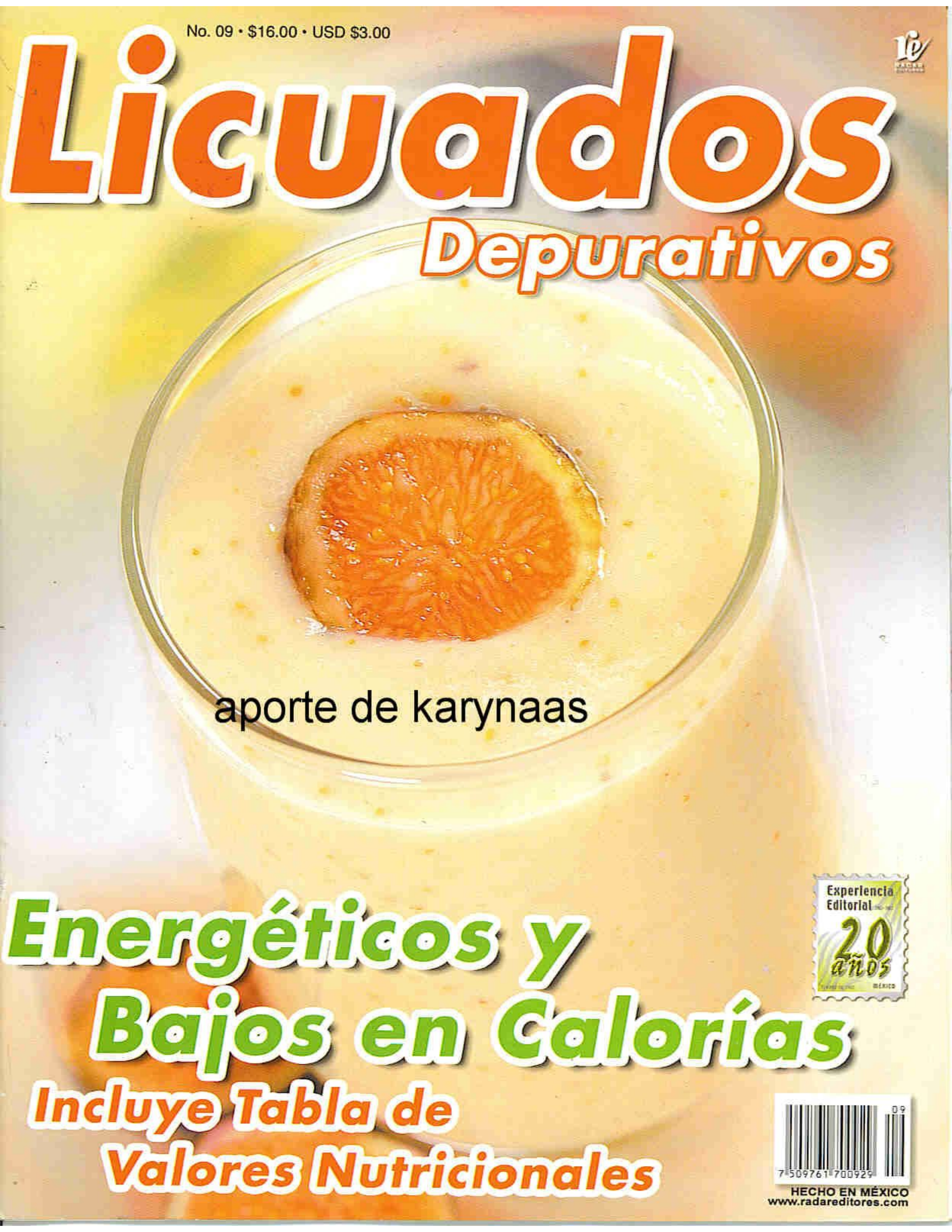
No. 09 • $16.00 • USD $3.00

Licuados
Depurativos



aporte de karynaas

Experiencia Editorial 20 años MÉXICO

Energéticos y Bajos en Calorías

Incluye Tabla de Valores Nutricionales

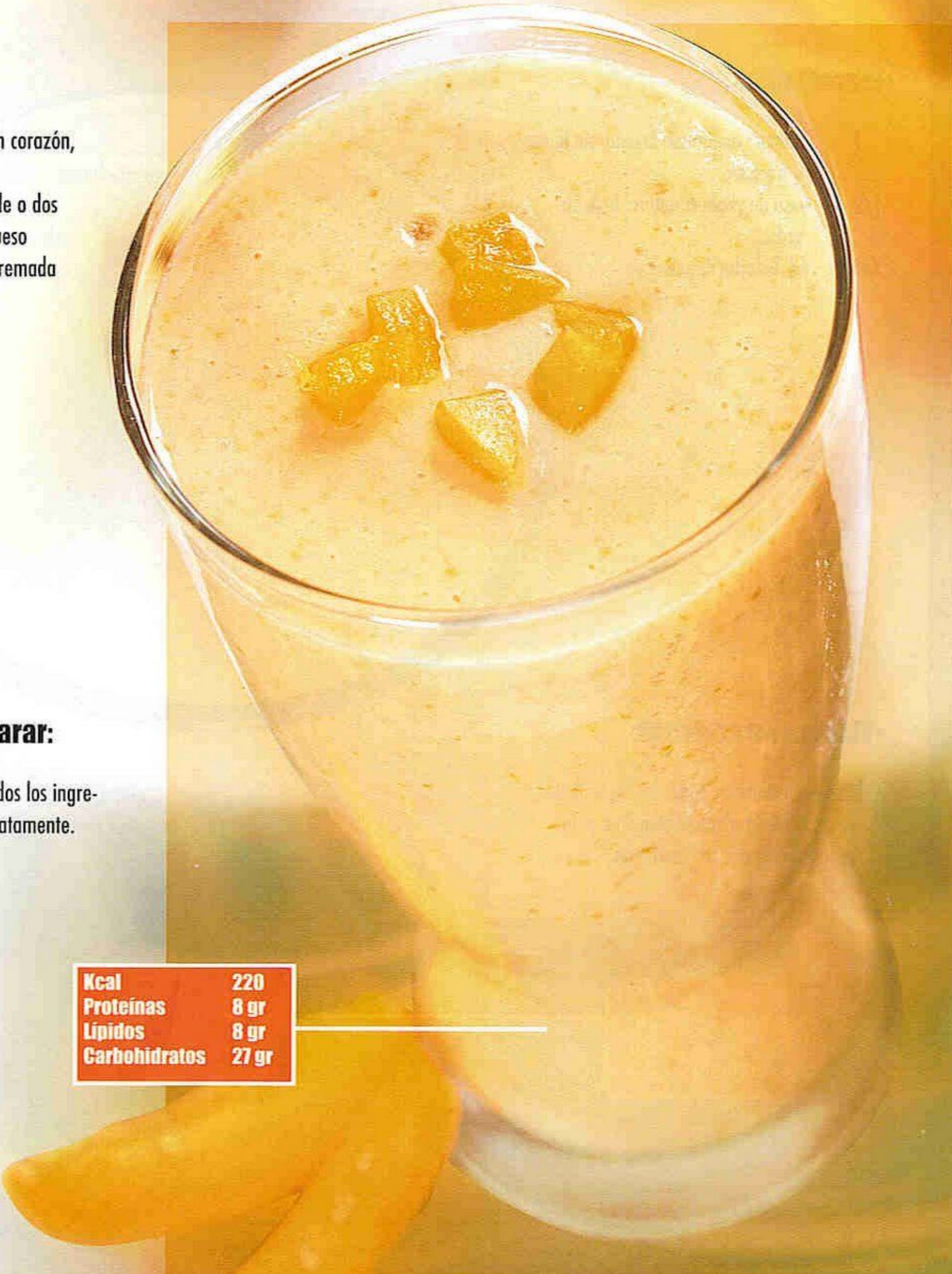
HECHO EN MÉXICO
www.radareditores.com

Licuados bajos en calorías



Son aquellos en los que utilizamos leche descremada o ultrapasteurizada, los cuales nos permitirán tener un licuado bajo en grasas, proteínas y azúcares. Tomemos en cuenta que no es el tipo de leche sino la porción que usamos, para un adulto es de 240 ml, recuerde que los productos de dieta no son recomendables para niños, adolescentes y mujeres embarazadas. Les sugerimos no usar ningún tipo de endulzante, ya que las frutas contienen azúcares naturales, tómelos una vez al día al despertarse e ingiéralos inmediatamente después de prepararlos.

Licuado de Chabacano y Pera



•Ingredientes:

1	pera lavada y sin corazón, troceada
1	chabacano grande o dos medianos sin hueso
240	ml de leche descremada

•Manera de preparar:

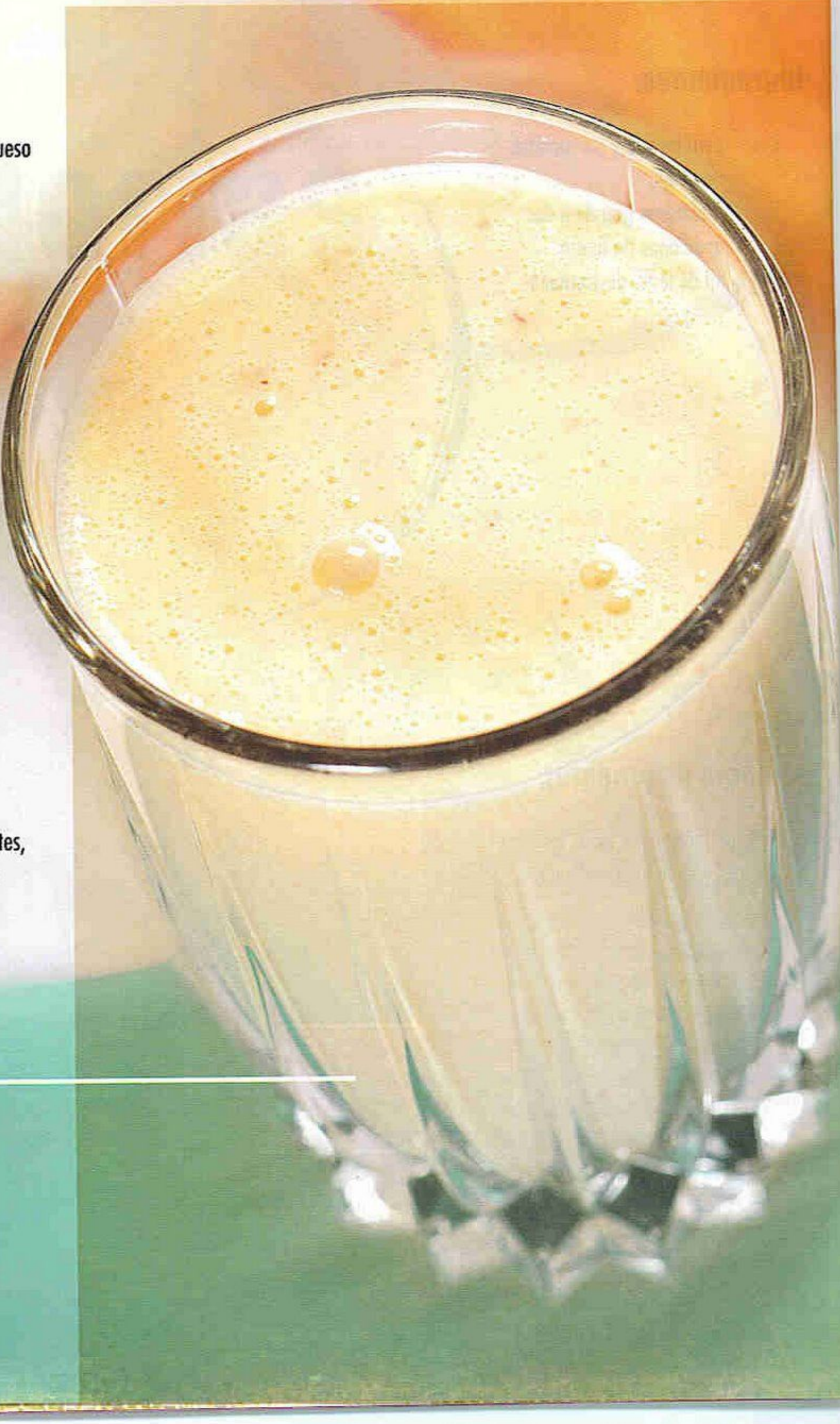
1. Licue perfectamente todos los ingredientes y sirva inmediatamente.

Kcal	220
Proteínas	8 gr
Lípidos	8 gr
Carbohidratos	27 gr

Licuado de Durazno y Yoghurt

•Ingredientes:

1	durazno melocotón lavado, sin hueso y troceado
1/2	vaso de yoghurt natural bajo en grasa
240	ml de leche descremada



•Manera de preparar:

1. Lícue perfectamente todos los ingredientes, sirva y consuma inmediatamente para aprovechar todos sus nutrientes.

Kcal	220
Proteínas	12 gr
Lípidos	12 gr
Carbohidratos	53 gr

Licuado de Fresa y Manzana

•Ingredientes:

1/4	de manzana sin corazón
6	fresas chicas lavadas y desinfectadas, sin rabo
240	ml de leche descremada

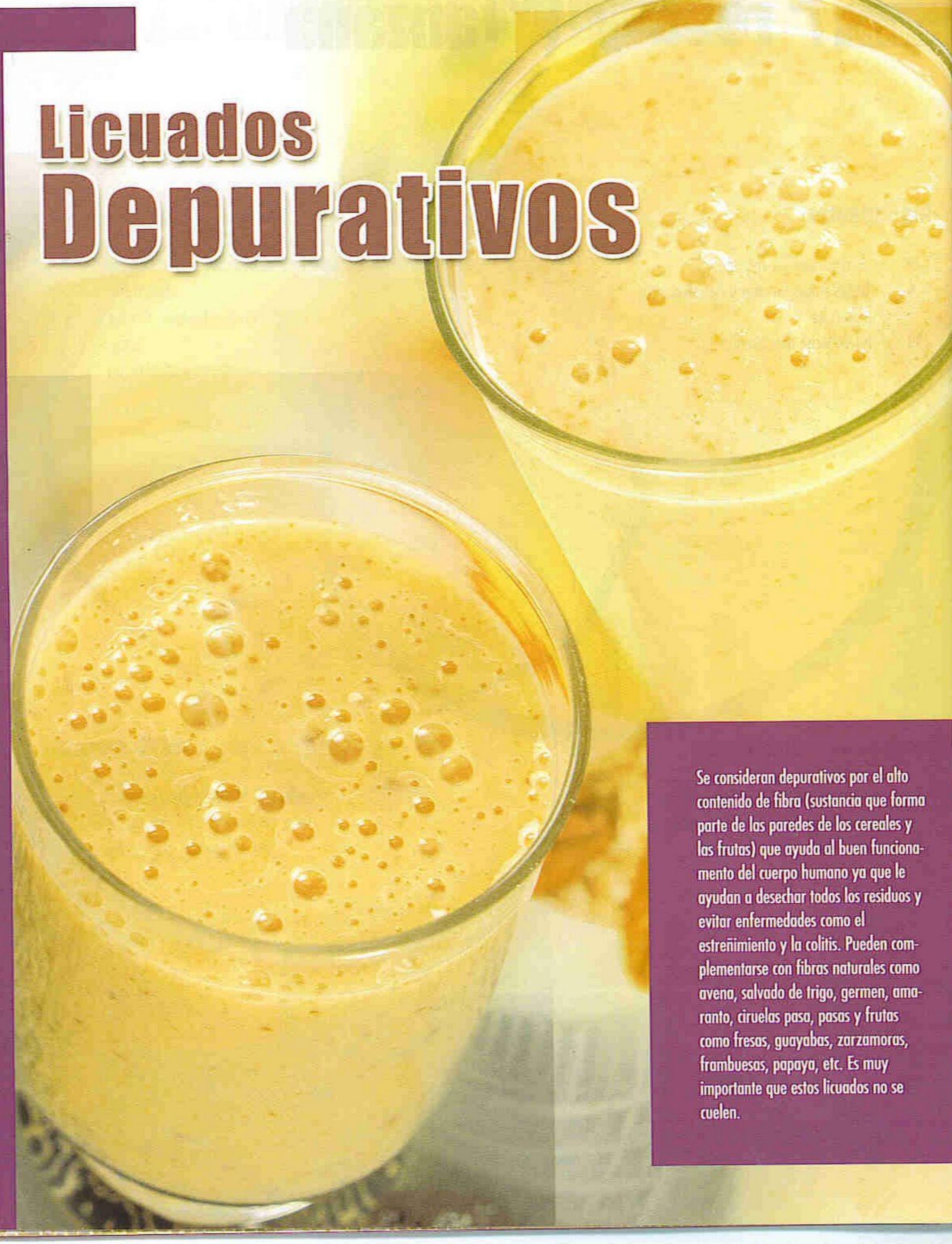


•Manera de preparar:

1. Licue perfectamente todos los ingredientes, sirva de inmediato para aprovechar sus nutrientes.

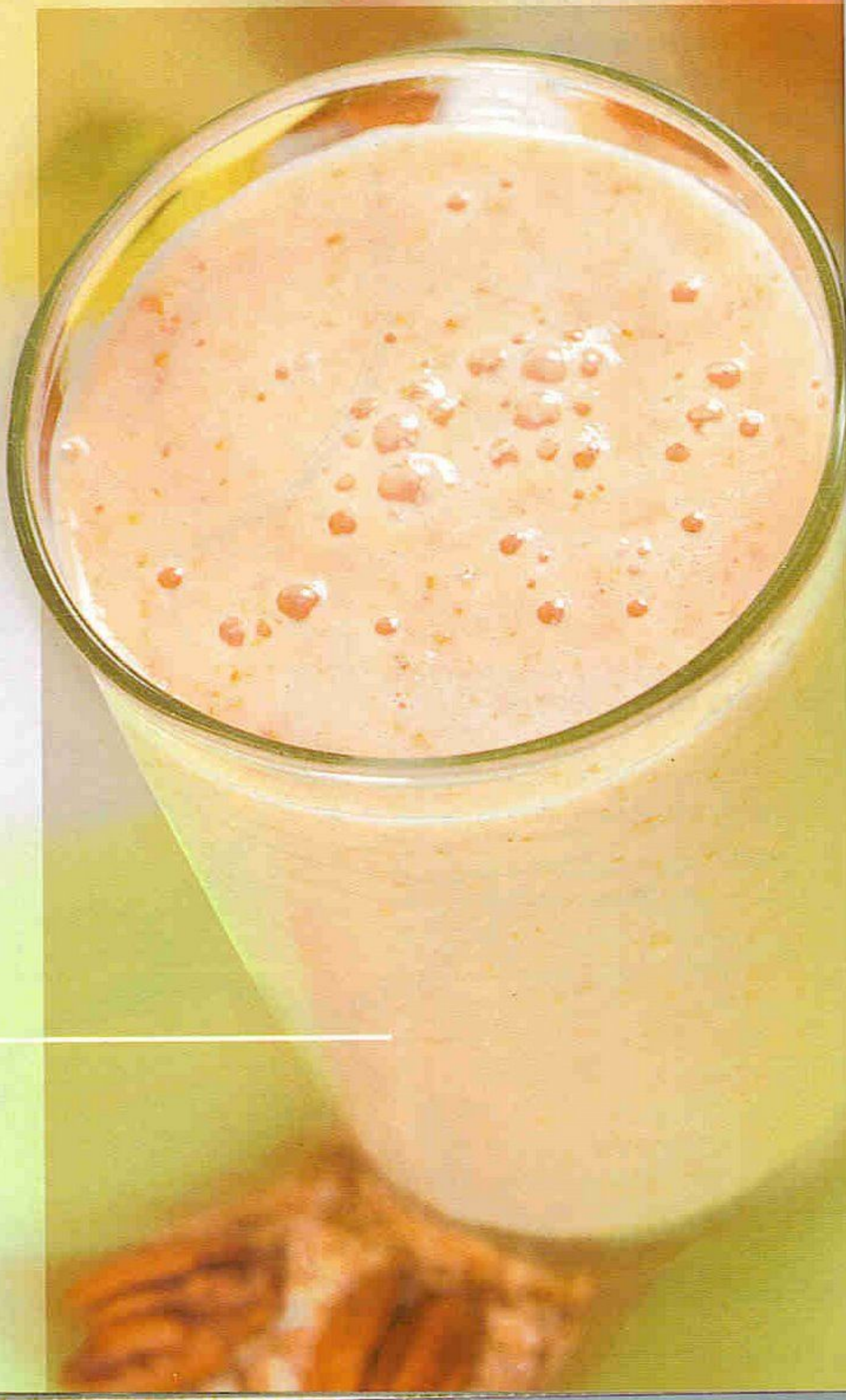
Kcal	**210**
Proteínas	**8 gr**
Lípidos	**8 gr**
Carbohidratos	**24,5 gr**

Licuados Depurativos



Se consideran depurativos por el alto contenido de fibra (sustancia que forma parte de las paredes de los cereales y las frutas) que ayuda al buen funcionamento del cuerpo humano ya que le ayudan a desechar todos los residuos y evitar enfermedades como el estreñimiento y la colitis. Pueden complementarse con fibras naturales como avena, salvado de trigo, germen, amaranto, ciruelas pasa, pasas y frutas como fresas, guayabas, zarzamoras, frambuesas, papaya, etc. Es muy importante que estos licuados no se cuelen.

Licuado de Salvado con Frutos Rojos



•Ingredientes:

1	y 1/2 cucharada de salvado de trigo
1	manzana lavada sin corazón troceada
1/2	vaso de yoghurt con frutos rojos
240	ml de leche descremada

•Manera de preparar:

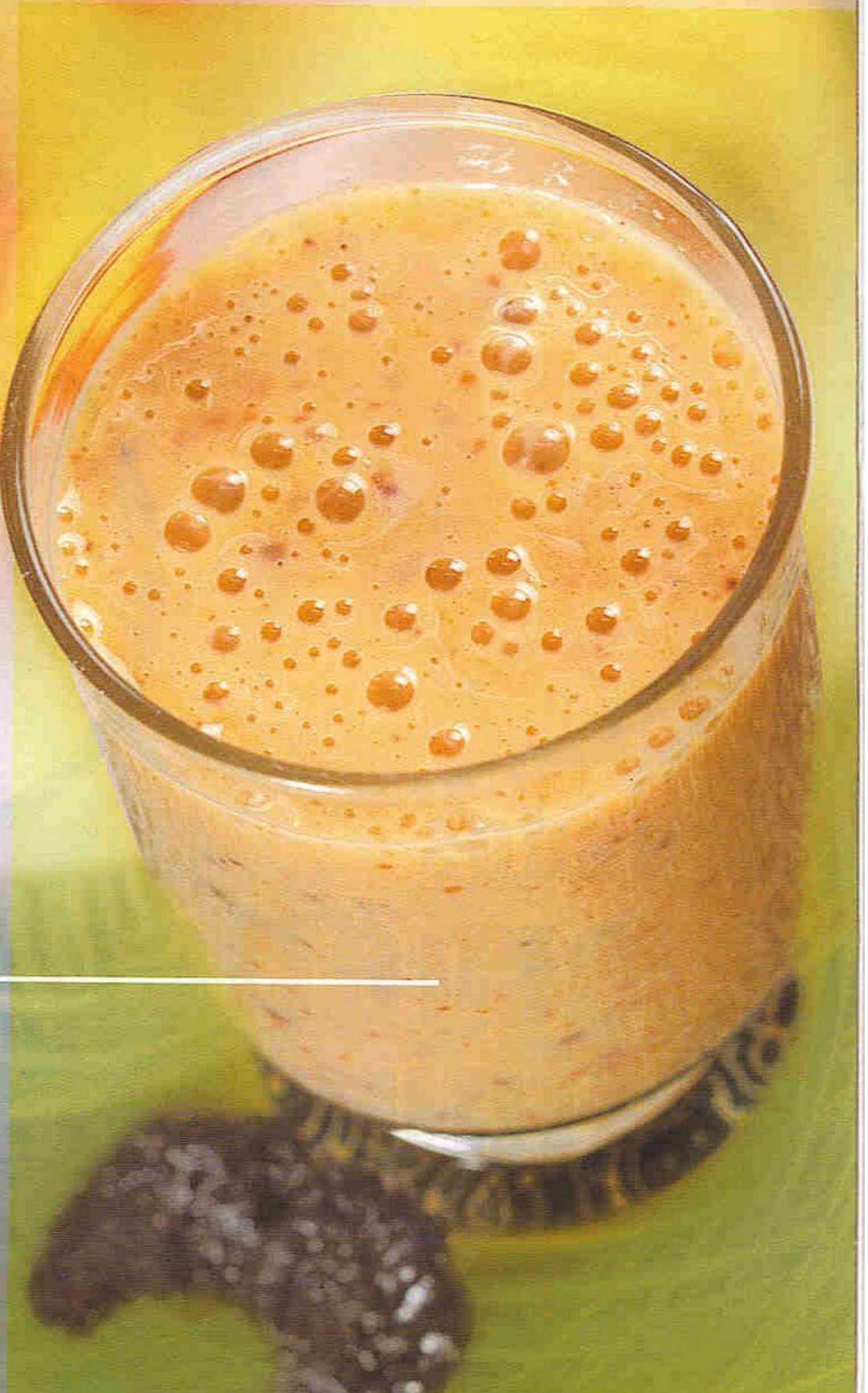
1. Licue perfectamente todos los ingredientes y sirva de inmediato.

Kcal	**112,5**
Proteínas	**5 gr**
Lípidos	**4 gr**
Carbohidratos	**23,5 gr**

Licuado de Súper Depurativo

•Ingredientes:

3	ciruelas pasa sin hueso
1/2	durazno sin hueso troceado
1	guayaba mediana lavada y troceada
1	cucharadita de azúcar
240	ml de leche



•Manera de preparar:

1. Lícue perfectamente todos los ingredientes, cuele y tómelo de inmediato para aprovechar las vitaminas al máximo.

Kcal	280
Proteínas	8 gr
Lípidos	8 gr
Carbohidratos	42 gr

Tip:

De preferencia no lo cuele para aprovechar las semillas de la guayaba que tienen una función similar a la fibra.



Aportan un alto contenido de energía gracias a los carbohidratos y las grasas. No son recomendados para gente diabética, son para personas deportistas o con actividad física alta, como máximo pueden tomar hasta tres vasos al día. Pueden contener cajeta, chocolate, fruta en almíbar, mermeladas, miel, azúcar mascabada, piloncillo, semillas de ajonjolí, girasol, almendras, avellanas, cacahuates, nueces, pistaches e incluso helados de leche. En cuanto a los enriquecidos, pueden llevar además de lo anterior, algún complemento alimenticio alto en minerales y vitaminas, los cuales elevan notablemente el valor nutricional, estos complementos deben ser de origen vegetal o de suero de leche, pero sólo son recomendados para deportistas ya que un niño únicamente puede tomar medio vaso ya que son muy pesados.

Licuados Energéticos y Enriquecidos

Licuado de Plátano Sorpresa

•Ingredientes:

1/2	manzana sin corazón
1/4	de plátano Tabasco o uno Dominico pelado
1/2	vaso de yoghurt natural
2	cucharadas de miel
240	ml de leche



•Manera de preparar:

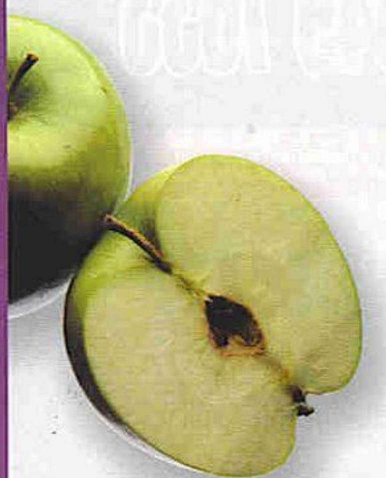
1. Lícue perfectamente todos los ingredientes, verifique el sabor y sirva de inmediato.

Kcal	350
Proteínas	12 gr
Lípidos	12 gr
Carbohidratos	45,5 gr

Mermeliado de Naranja

•Ingredientes:

- 1/4 de plátano Tabasco
- 1 manzana troceada sin corazón
- 2 cucharadas de mermelada de naranja
- 240 ml de leche



•Manera de preparar:

1. Licue perfectamente todos los ingredientes y sirva de inmediato.

Tip:
Si lo desea, puede sustituir la mermelada de naranja por mermelada de durazno o chabacano.

Súper Licuado de Avena y Mango

•Ingredientes:

2	cucharadas de avena
1/2	mango manila sin hueso ni piel
1/4	de kiwi pelado
240	ml de leche
1	cucharadita de azúcar



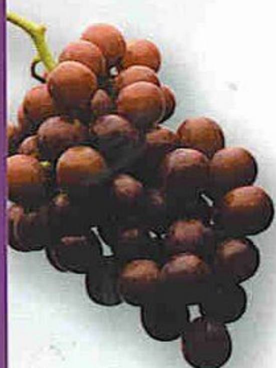
•Manera de preparar:

1. Licue perfectamente todos los ingredientes y sirva inmediatamente.

Licuado de 4 Cereales

•Ingredientes:

240 ml de leche
3 cucharadas de cereal para bebé mezcla de 4 cereales
1 taza de uvas lavadas y sin tallos



•Manera de preparar:

1. Lícue la leche con el cereal, baje la velocidad de la licuadora al mínimo y agregue las uvas, procese hasta que estén casi totalmente molidas, apague, cuele y sirva inmediatamente.

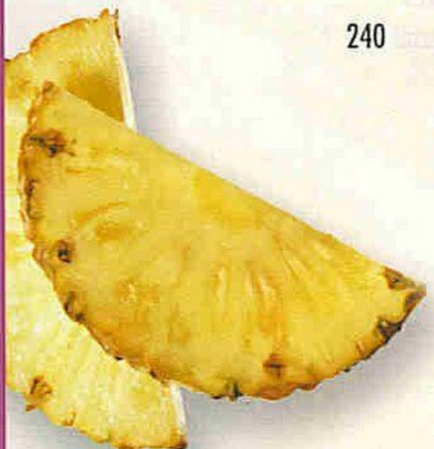
Tip:
Puede licuar las uvas a velocidad alta pero la piel y las semillas (si las tuviera) al romperse pueden liberar un sabor ligeramente amargo.

Licuado

Encanto para los Dioses

•Ingredientes:

1/2	vaso de yoghurt de coco y piña
2	cucharadas de chocolate en polvo vitaminado y con calcio
240	ml de leche fría



•Manera de preparar:

1. Lícue perfectamente todos los ingredientes, verifique el sabor y sirva inmediatamente.

Licuado de Queso

•Ingredientes:

100	gr de queso doble crema fresco
1	durazno melocotón lavado sin hueso
240	ml de leche fría
2	cucharadas de granola

•Manera de preparar:

1. Lícue perfectamente todos los ingredientes, verifique el sabor y sirva.



Kcal	367.5
Proteínas	22.5 gr
Lípidos	18 gr
Carbohidratos	25.75 gr

Licuado de Piña con Yoghurt

Chocolates Finos Fer's

Lic. Mónica Torres



Ofrecemos cursos de:
- Bocadillos
- Canapés
- Corte y Talle de Frutas y Verduras
- Decoración de Pasteles
- Galletería
- Pastelería Básica
- Pastelería Europea
- Pastelería Fina
- Pastelería Francesa
- Repostería con Queso
- Seminario de Chocolatería
- Seminario de Vanguardias en Chocolatería
- Seminario de Gelatina Artística

Nuevos Cursos:

- Comida China
- Comida Japonesa
- Comida Mexicana Moderna
- Chocolatería Profesional
- Decoración de Pasteles con Fondant
- Pastas Italianas
- Pastelería Profesional
- Pasteles Semifríos

Información de Cursos:

Unión No. 318
Col. Guadalupe Tepeyac
Tel.: 57-81-03-13
Celular: 04455-1966-1318



•Ingredientes:

- 2 vasos de yoghurt natural
- 2 rebanadas de piña
- 2 limones , sólo el jugo
- 1 sobrecito de endulzante bajo en calorías

•Manera de preparar:

1. Mezcle perfectamente el yoghurt, el jugo de los limones y el endulzante.
2. Corte la piña en trocitos, sírvalas en 2 vasos y reparta la crema de yoghurt.

Licuado de Durazno

Es originario de Oriente, de la familia de las rosáceas, contiene calcio, fósforo, hierro, proteínas, azúcares, vitaminas A, B1, B2, PP y C. Por su escaso contenido de carbohidratos, el durazno está indicado para bajar de peso o conservar la línea. Debe consumirlo siempre con su cáscara, si lo mezcla con leche descremada o leche de soya nos ayudará en nuestra dieta para bajar de peso.

Escuela

Maya

Gastronómica y de Repostería

¿Te gustaría aprender el Arte de la Repostería?

Te invitamos a participar en nuestros económicos diplomados 100% prácticos.

Inscríbete en el Diplomado y recibirás 10% de descuento.

Cursos sabatinos de:

- **Repostería francesa**
- **Decorado de pasteles para eventos especiales**
- **Panadería mexicana**
- **Bocadillos**
- **Confitería (chocolate)**
- **Cocina internacional**
- **Curso de velas artísticas**

Incluimos materia prima

Curso de preparación de cocteles y bebidas para bartender (Cantinero)

Venta de Bases para pastel al mayoreo y menudeo

Xocotitlán No. 6038
Col. Aragón-Inguarán
Cerca del Metro Talismán
Tel. 57-81-84-06



•Ingredientes:

1	vaso de leche
4	duraznos medianos
1	cucharada de miel

•Manera de preparar:

1. Licue perfectamente todos los ingredientes y tómelo por la mañana durante el régimen de adelgazamiento.

EMBARAZO



BEBIDA PARA DOS

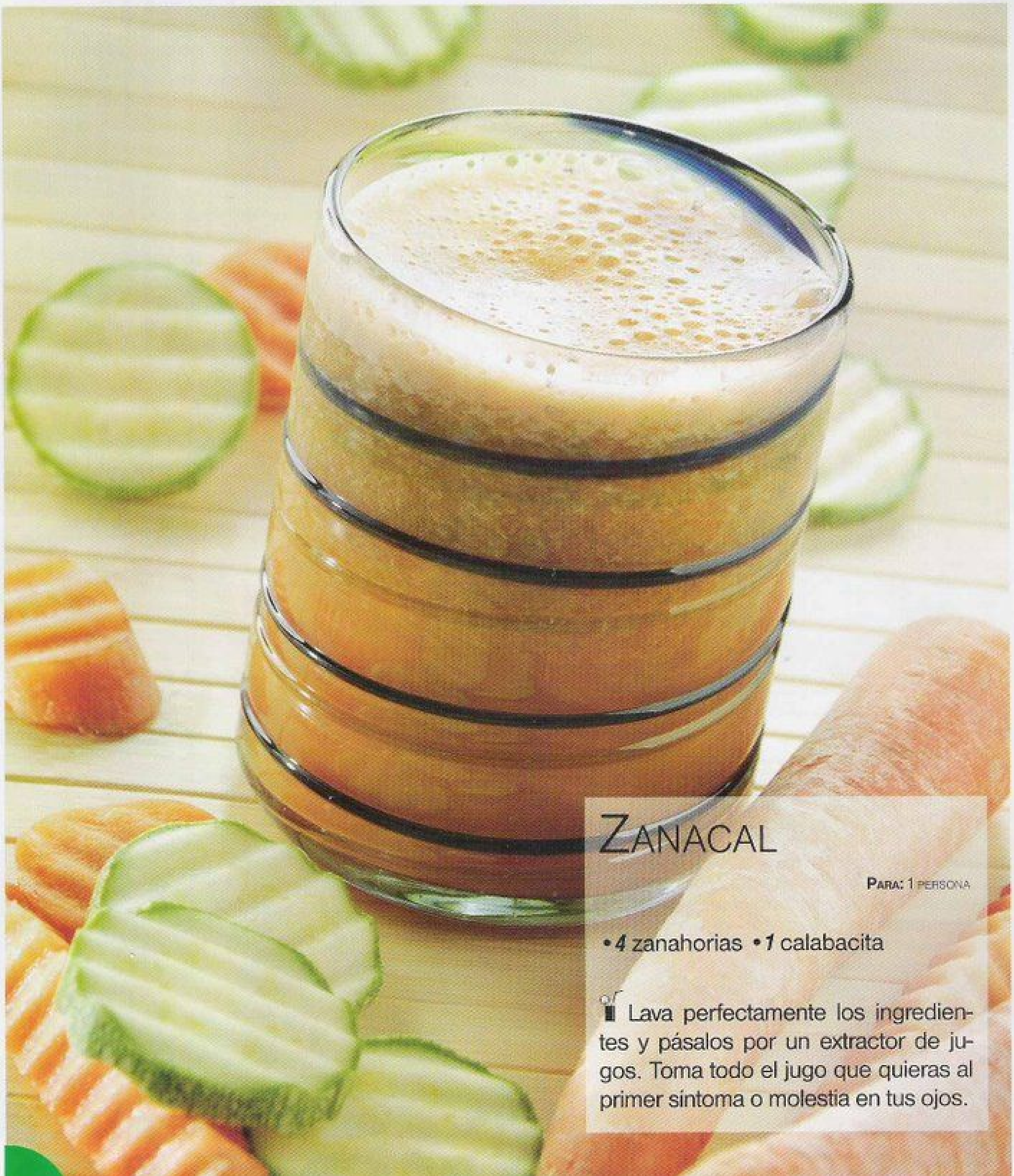
PARA: 1 PERSONA

• ***1*** manzana • ***1*** pera • ***4*** hojas de lechuga

Lava bien los ingredientes y pásalos con todo y cáscara por el extractor de jugos. Toma de inmediato para evitar que se oxiden y tomen un color desagradable. Puedes tomar este jugo cada vez que sientas apetito.

- *¡Recuerda no es "comer por dos", sino lo que comas sea de calidad y no de cantidad! La cual debe ser variada y completa.*
- *Es recomendable por tu salud y para tu digestión hacer 5 comidas diarias.*

CONJUNTIVITIS



ZANACAL

PARA: 1 PERSONA

• ***4*** zanahorias • ***1*** calabacita

Lava perfectamente los ingredientes y pásalos por un extractor de jugos. Toma todo el jugo que quieras al primer síntoma o molestia en tus ojos.

- *El uso continuo de lentes de contacto es un factor de riesgo para tener conjuntivitis.*
- *A reserva de la consulta médica, puedes lavar tu ojo con agua de manzanilla para aligerar las molestias.*

FATIGA



¡Arriba la energía!

Es la respuesta normal al esfuerzo físico, estrés y al aburramiento. Aunque también es un signo de trastornos psicológico y fisiológico.

Es una falta de energía y motivación, los síntomas es la somnolencia y la apatía. La fatiga no se alivia con sólo descansar o comer bien debe ser evaluada por un médico, pues puede ser un cuadro de depresión.

Las causas física y psicológicas para tener fatiga son:
- Anemia, insomnio, apnea, dolor, asma, consumo de alcohol, drogas y depresión.

La fatiga acompaña a las siguientes enfermedades:
- SIDA, tuberculosis, mononucleosis.
- Insuficiencia cardiaca, diabetes.
- Desnutrición.
- Mal hepático.
- Anorexia.
- Artritis.
- Cáncer.
- Lupus.

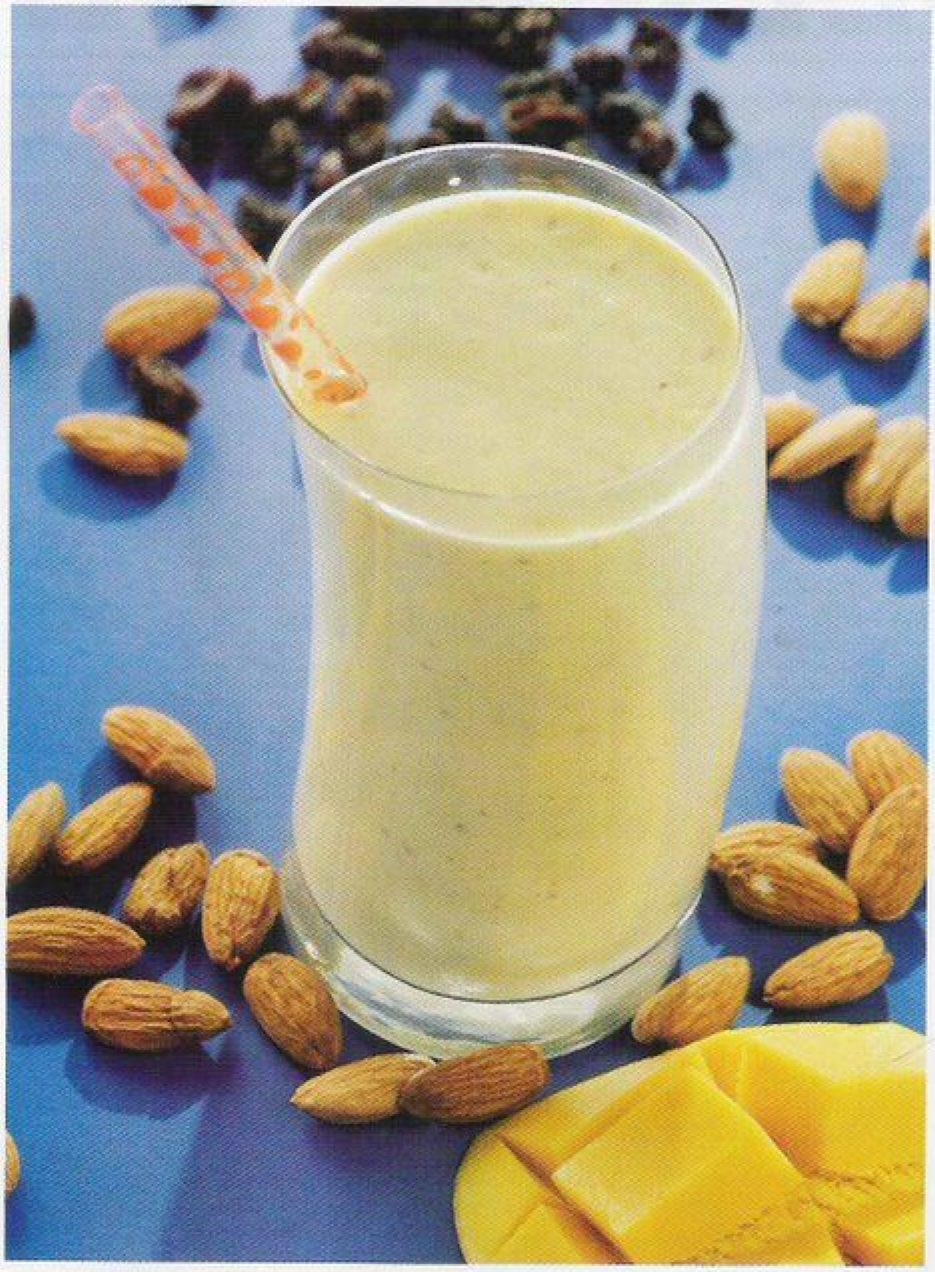
HINOJO Y AVENA

PARA: 1 PERSONA

• ***1*** rama de romero • ***1*** rama de hinojo • ***1*** raja de canela • ***1/2*** taza de avena • ***2*** tazas de agua

Hierve el agua y añade la avena, baja el fuego y agrega el resto de las hierbas. Cocina a fuego bajo 10 minutos y después apaga el fuego. Espera que el té se entibie y cuela. Toma cuanto té quieras si te sientes muy cansado después de una actividad física o mental extenuante. Si quieres puedes endulzar con miel.

TÓNICO CEREBRAL



FORTILAC

Para: 1 persona

• ***1/2*** vaso de leche • ***5*** cucharadas de yoghurt natural • ***6*** pasitas • ***6*** almendras peladas • ***1*** mango maduro (o cualquier fruta de la estación)

Mezcla todos los ingredientes en la licuadora. Toma esta bebida por la mañana, sobre todo en etapas de tensión o trabajo intelectual arduo como pueden ser periodos de exámenes.

¿Qué tan ágil mental eres?

Si de repente ya no recuerdas una cita, un número o como dicen: "se te van la cabras", es que tu cerebro te está jugando una mala pasada.

A partir de los 30 años empiezan los pequeños olvidos y aunque no lo creas al cerebro tiene que elaborar su propio alimento: neurotrofinas.

Recuerda, a más actividad más producción de neurotrofinas; sin embargo, el trabajo que realizas a diario no sirve para producirla, pues tu cerebro trabaja en automático, lo que requiere es que lo sorprendas y lo saques de la rutina con juegos como crucigramas, rompecabezas, ajedrez, etc. Verás como tu cerebro se vuelve más ágil y con más capacidad de memoria.

Pon en juego tu agilidad mental, contesta el siguiente test en menos de 2 minutos.

1. El padre de María tiene 5 hijos que se llaman, Traka, Treke, Triki, Troko y...
a) Traku **b)** Truku **c)** María

2. Toma 1000, súmale 40, añádele otros 1000, añádele 30, otros 1000; ahora 20, ahora añádele otros 1000, y ahora 10, ¿cuánto es el total?
a) 4100 **b)** 5000 **c)** 4090

3. ¿Cómo se llaman los hijos de la mula?
a) Según el sexo **b)** Depende del color **c)** De ninguna manera

4. ¿Qué beben las vacas?
a) Leche **b)** Agua **c)** Agua y leche

5. Si estás participando en una carrera y adelantas al segundo, ¿en qué posición terminas?
a) Primero **b)** Segundo **c)** Tercero

6. Por cada puesto de periódicos que paso me compro un periódico. Si he pasado por cuatro puestos distintos, ¿cuántos periódicos he leído?
a) Cuatro **b)** No sé **c)** Ninguno

7. ¿Qué pasaría si echas un cerillo a un bidón de gasolina?
a) Explotaría **b)** Se apagaría **c)** Depende del cerillo

8. Estás en una selva y por un lado te persigue una manada de hienas, de repente al otro lado te encuentras con un león muerto de hambre, ¿por dónde saldrías?
a) Por donde el león **b)** Por donde las hienas **c)** No se puede salir

9. Vas en coche con las luces sin encender, la luna no se ve y los faros están apagados. En tu camino hay un gato negro durmiendo, ¿cómo te das cuenta de que hay un gato?
a) Porque el gato maúlla **b)** Porque tiene un ojo abierto **c)** Porque lo veo

Respuestas en la 2a. de forros.

DESINTOXICANTE
(Bajo en calorías)

SINTOX-MORADO

PARA: 1 PERSONA

• ***2*** betabeles medianos • ***2*** ramas de apio, con todo y hojas

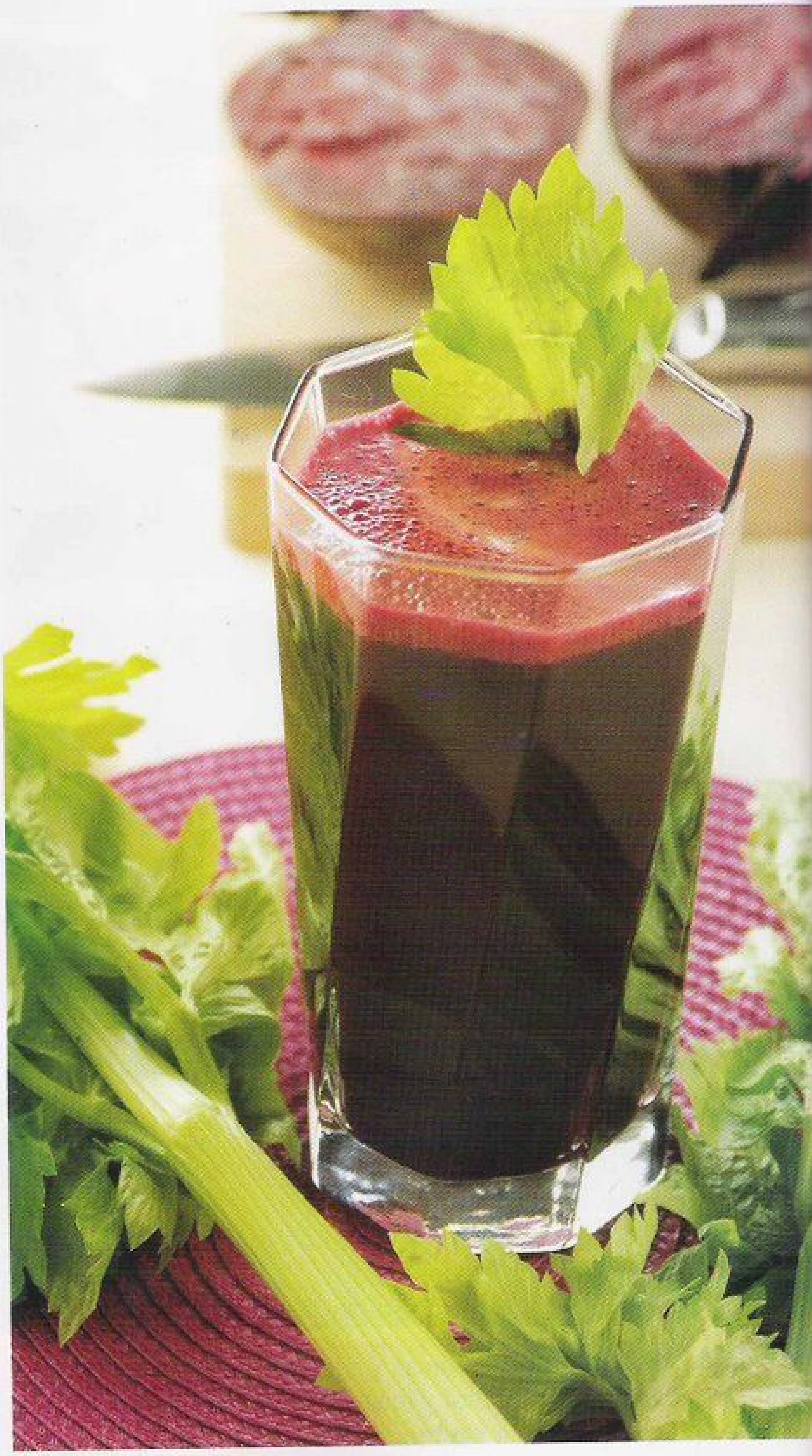
Lava bien los ingredientes, pela el betabel y pásalos por el extractor de jugos. Toma al menos 3 jugos diarios y procura que el resto de tu alimentación sea muy ligera en este día.

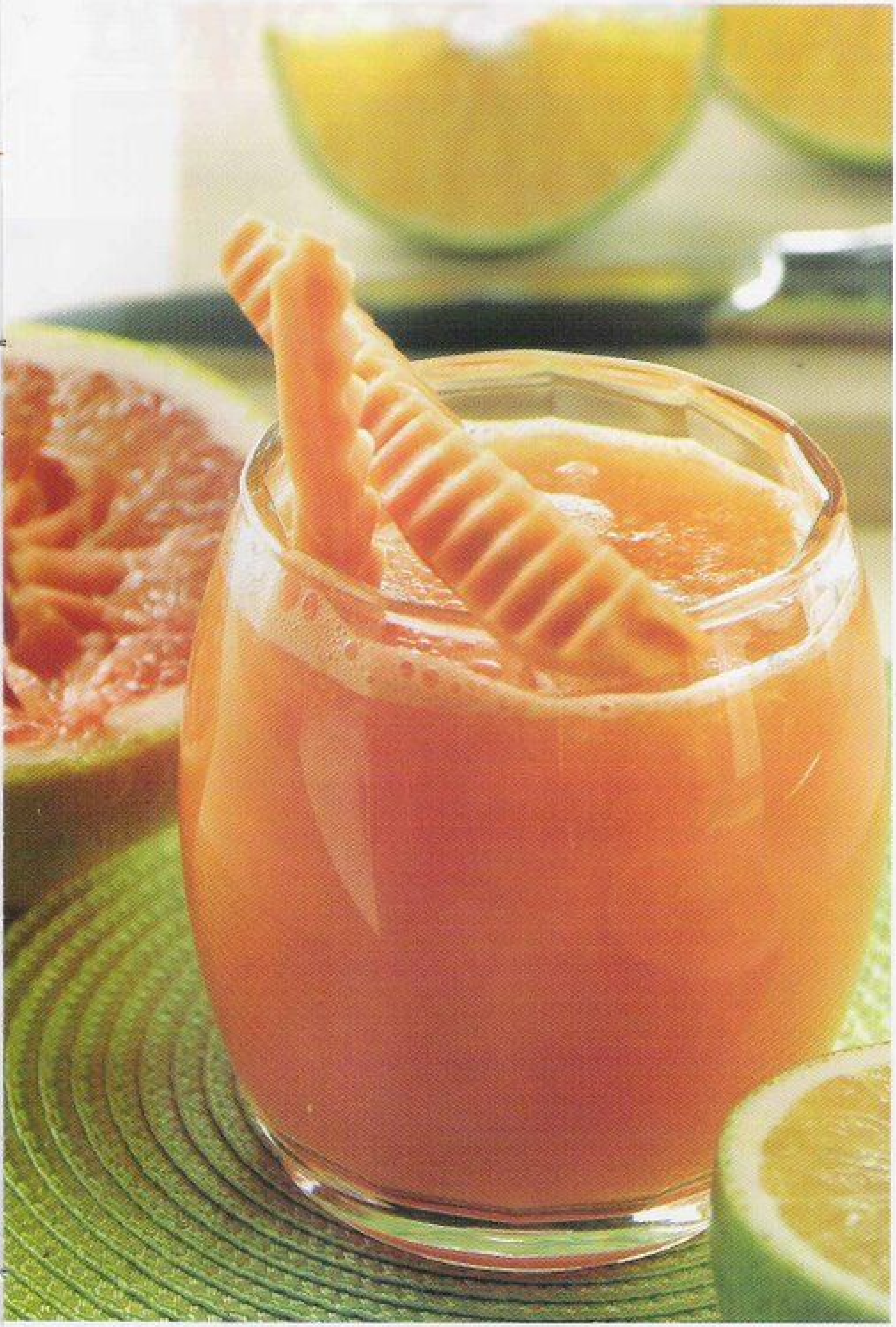
FRUTAS DEPURATIVAS

*- **Manzana:** por su contenido de fibra.*
*- **Uva:** estimula los procesos depurativos del organismo.*
*- **Limón:** elimina el ácido úrico por medio de la orina.*
*- **Fresa:** rica en vitamina C, es la mejor opción para las dietas depurativas.*
*- **Cereza:** tiene 85% de agua y fibra.*

VERDURAS DEPURATIVAS

*- **Alcachofa:** ayuda a la digestión de las grasas, evita la retención de líquidos.*
*- **Hinojo:** es excelente diurético, rico en fibra y pocas calorías.*
*- **Espárragos:** ayuda a eliminar toxinas.*
*- **Perejil:** alto en vitamina C, calcio, y hierro.*
*- **Berros:** aporta vitamina C y E.*





¡Limpio por dentro y por fuera!

Si últimamente has abusado de la comida y el alcohol, es momento que prestes atención a tu cuerpo y te encargues de depurarlo y eliminar toxinas.

Aunque no lo creas el pelo y la piel es el reflejo de cómo estás alimentado, por ello limpiar tu organismo es indispensable y los mejores aliados que tienes son las frutas y verduras, los cuales son alimentos depurativos.

Olvídate en invertir grandes cantidades de dinero, sólo necesitas: verduras, hortalizas y frutas; son alimentos frescos que aportan vitaminas, minerales y realizan funciones como el mantenimiento de la presión arterial y el buen estado de los tejidos. Además de contener un 80% y 90% de agua ayudando así a eliminar toxinas, y por tener mucha fibra ayuda a regular el intestino evitando el estreñimiento y mejorar el peso.

Si puedes consumirlas crudas mejor porque mantienes sus nutrientes, puedes consumirla como ensalada, sopa e incluso como plato único, prepáralas hervidas, al vapor o a la plancha usando poco aceite.

Por último no te olvides de consumir, cereales, legumbres y mucha agua.

• No hay de que alarmarse si en el proceso de desintoxicación tienes diarrea, estreñimiento o granos, son efectos secundarios que demuestran que se logra la limpieza en tu organismo.

ABSOLUT

PARA: 1 PERSONA

• ***2*** naranjas • ***1*** toronja • ***3*** zanahorias

Exprime el jugo de las naranjas y de la toronja, pasa las zanahorias lavadas por el extractor y mezcla ambos jugos. Toma todo el día este jugo, puedes ir alternando con los otros.

DESINTOXICANTE

(Bajo en calorías)



Delicia sin Culpa

Para: 1 persona

- ***4*** naranjas
- ***1*** manzana

Exprime el jugo de las naranjas y pasa la manzana por el extractor de jugos, o bien licua el jugo de naranja con la manzana pelada y partida en trocitos. Toma de inmediato para evitar que cambie de color. Puedes tomar un día completo este jugo para desintoxicar tu cuerpo.

• Existen tres formas para desintoxicar el organismo:

1. Beber agua un día completo.

2. Beber sólo jugo de fruta.

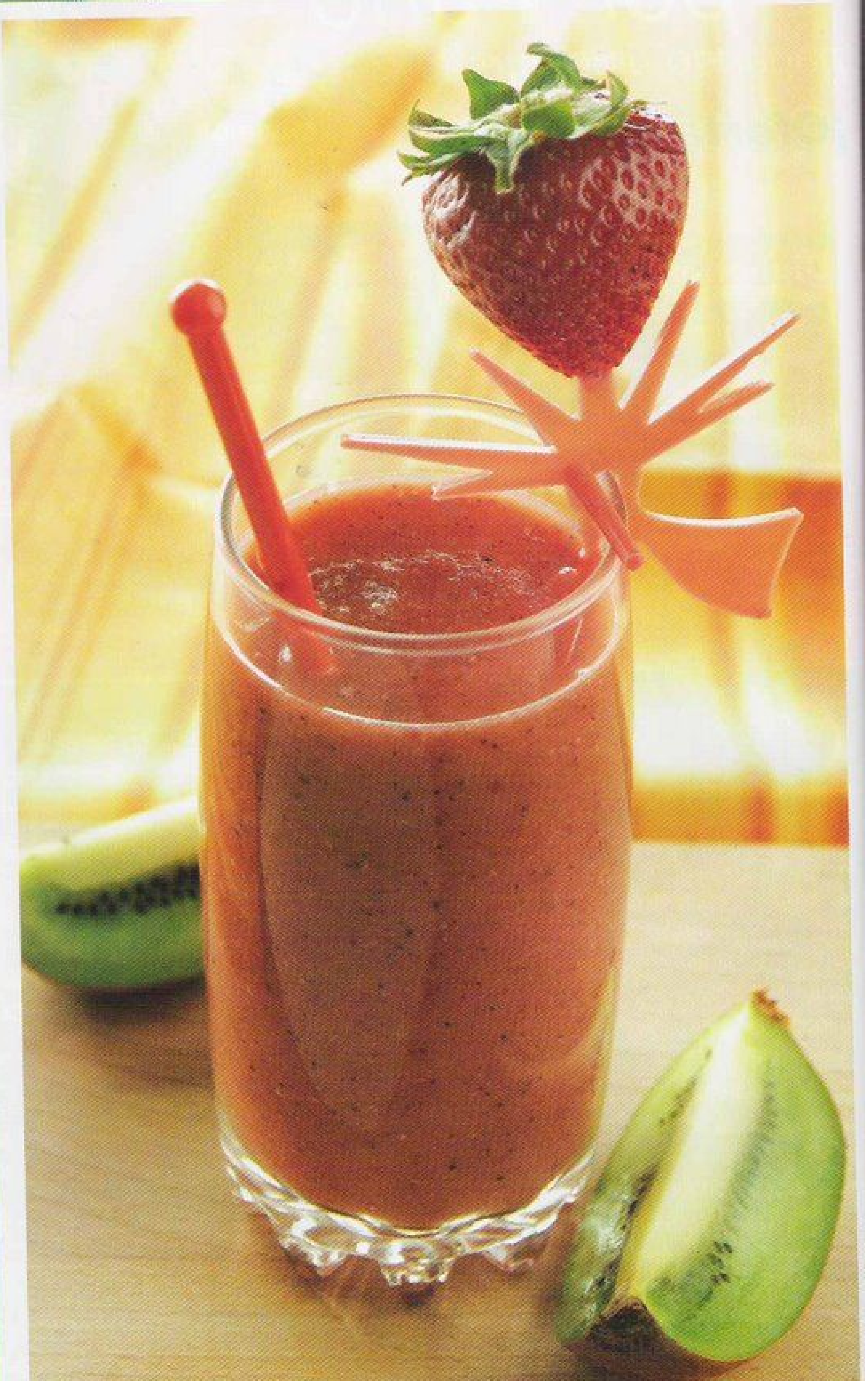
3. Comer ensaladas con limón, aceite de oliva y poca sal.

Para mejores resultados es mejor tener actividad como caminar, trotar o nadar. Se recomienda hacerlo una vez al mes. Está prohibido para personas con anemia, diabetes y cáncer.

ADIÓS A LA CRUDA

KIFRE

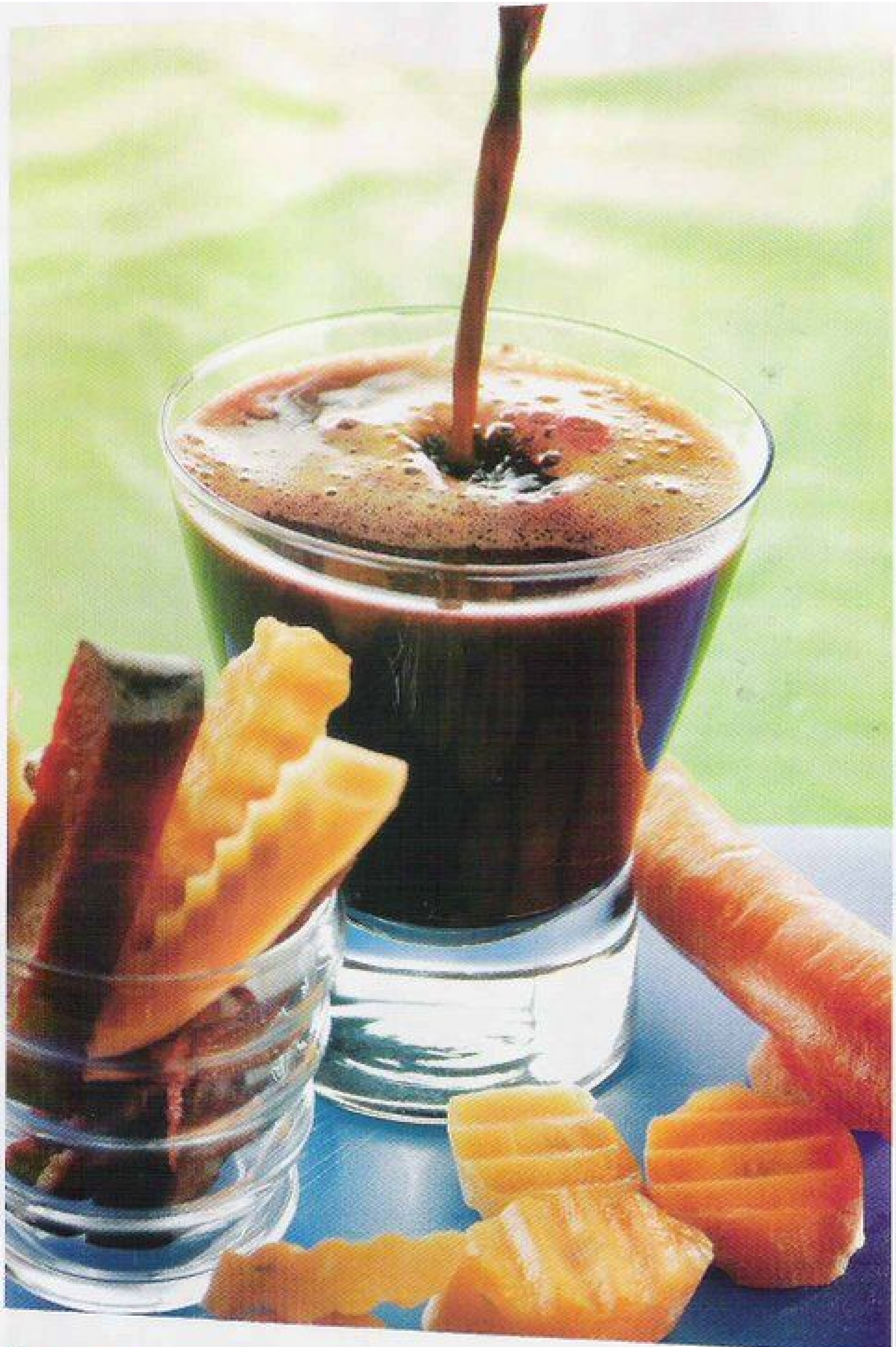
PARA: 1 PERSONA



- **2** Kiwis maduros
- **6** fresas grandes

Pela los kiwis, lava bien las fresas y retira el tallo. Coloca los ingredientes en la licuadora. Si quieres puedes añadir hielo. Licua hasta que estén bien molidos, toma de inmediato. Es una bebida muy fresca que te hará sentir mucho mejor.

• Los mejores consejos para evitar la cruda:
- No mezcles el alcohol con agua, mejor toma después de ingerirlo, leche.
- No conviene beber con el estómago vacío, ¡come algo!
- Evita las comidas con grasas.
- Si tienes cruda ingiere jugo de naranja pues aporta las vitaminas que necesitas para recuperarte.



Mixto

Para: 1 niño

4 zanahorias · 1 betabel grande

Lava bien las zanahorias y el betabel, pásalos por el extractor de jugos. Puedes alternar este jugo con el jugo Zanape.

¡Evítalas!

Es común que los niños jugando sufran accidentes, en algunos casos, lamentablemente, llegan a lastimarse de manera seria, provocándoles cicatrices.

Es necesario que cuando tu hijo se accidenta y le salga sangre le expliques cómo se va a recuperar su piel, por eso dile: Que cuando se corte, raspe o caiga, lo más probable es que se le hinche, sienta dolor, pero conforme pasan los días se le formarán costras y luego una cicatriz; pero sobre todo, la mejor medicina que le puedes dar para su rápida mejoría es el amor y tus cuidados.

Para tratar las cicatrices te recomendamos antibióticos y algunas pomadas, además que su herida esté limpia y seca.

La alimentación influye para una buena cicatrización para ello es importante una dieta con alimentos que contengan: Complejo B, vitamina B1, C, A y E; y zinc.

- Si tienes un botiquín checa que esté lejos de tus hijos, en un lugar seco y que los medicamentos no hayan caducado.
- Evita la automedicación, si tienes dudas habla con tu pediatra.

• Mamá, es importante que siempre tengas a la mano: Gasas esterilizadas, vendas, algodón, cinta adhesiva, alcohol, agua oxigenada, yodo y analgésicos.

cicatrizantes



Zanape

PARA: 1 NIÑO

4 zanahorias **1** rama de perejil **1** rama de apio **1** manojo de espinacas

Lava muy bien todos los ingredientes, pásalos por el extractor de jugos y toma de inmediato. Procura tomar todo el jugo que puedas al menos 3 días seguidos.

Ponche de durazno

(4 porciones)



Ingredientes

- 1 kg de duraznos
- 1 litro de agua
- 1 raja de canela
- 1 cucharada de vainilla
- 2 clavos de olor
- 1/4 kg de azúcar
- 50 ml de licor de durazno

Preparación

1. Pela y rebana los duraznos.
2. Cuécelos en agua junto con la canela, la vainilla, el clavo de olor y el azucar.
3. Coloca en un vaso, báñalos con el licor y vierte el jugo obtenido.
4. Decora con rajitas de canela y hojas de menta.

Para mejorar el sabor, agrega un poco de vino blanco mientras se cuecen los duraznos con las especias.

Ponche de manzana, pera y ciruela

(4 porciones)



Ingredientes

- 2 litros de agua
- 400 gr de azúcar
- Hojas de menta fresca
- 1 raja de canela
- 2 manzanas
- 2 peras
- 250 gr de ciruela pasa sin hueso
- 150 ml de tequila

Preparación

1. Hierve el agua junto con el azúcar, las hojas de menta y la canela.
2. Agrega las frutas cortadas en cuadritos.
3. Deja hervir durante 30 minutos a fuego lento.
4. Flamea con el tequila y sirve en copas gruesas y resistentes al calor.

Si lo prefieres, cambia el tequila por ron en la misma proporción.

Ponche de piña

(4-5 porciones)

Ingredientes

- 1 litro de agua
- 1 raja de canela
- 100 gr de cáscara de piña
- Cañas limpias al gusto
- 1/2 kg de piña en cuadritos sin cáscara
- 150 ml de jugo de piña
- 1/2 vaso de vino blanco
- 50 ml de jerez
- 40 ml de coñac



Preparación

1. Hierve el agua con la raja de canela y la cáscara de piña, cuela.
2. Agrega las cañas y la piña, cocina por 10 minutos; retira del fuego.
3. Vierte el jugo de piña, el vino blanco, el jerez y el coñac.
4. Sirve y decora con cañas.

Agrega naranja, limón y jengibre rallado y tendrás una bebida más dulce.

Ponche de ciruela, toronja y naranja

(2-4 porciones)



Ingredientes

- 1 litro de agua
- 1 raja de canela
- 5 clavos de olor
- 200 gr de azúcar
- Las cáscara de una toronja
- La cáscara de una naranja
- 1/4 kg de ciruelas en gajos
- 2 naranjas en supremas
- 2 toronjas en gajos
- 100 ml de licor de naranja

Preparación

1. Hierve el agua con la canela, los clavos, el azúcar y las cáscaras de naranja y toronja.
2. Cuela y regresa al fuego, añade las frutas y cocina durante 3 minutos a fuego bajo.
3. Agrega el licor de naranja y sirve.
4. Adorna con una hoja de menta o hierbabuena.

En tiempos de frío, la canela alivia tos y garganta irritada, realizando inhalaciones de aceite de canela diluido en agua hirviendo.

Ponche tropical

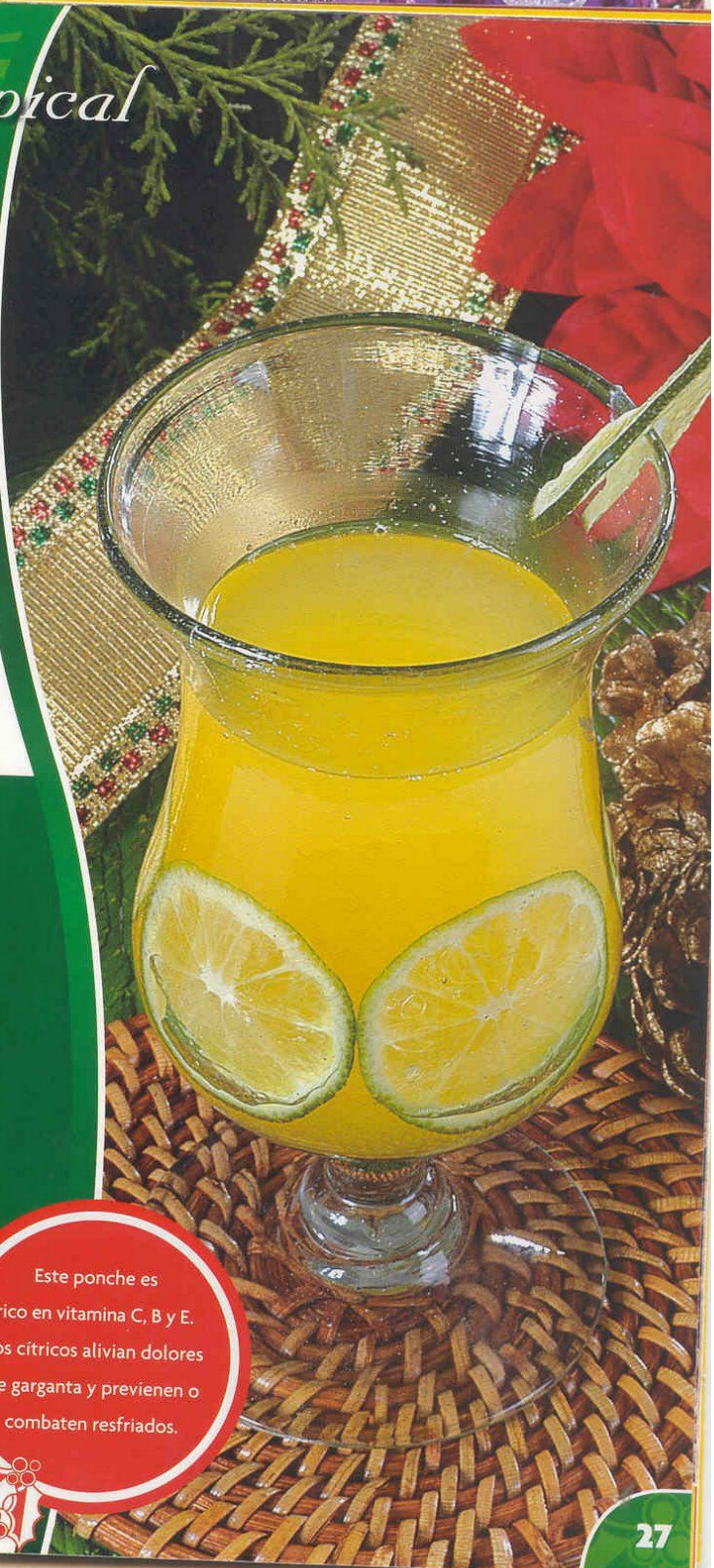
(8 porciones)

Ingredientes

- 2 tazas de agua natural
- 2 tazas de azúcar
- 2 tazas de jugo de piña
- 2 tazas de jugo de toronja
- 2 tazas de jugo de naranja
- Rodajas de limón y naranja con cáscara (para decorar)

Preparación

1. Calienta el agua y disuelve el azúcar. Deja enfriar.
2. Agrega los jugos y mezcla muy bien.
3. Adorna con las rodajas de naranja y limón.



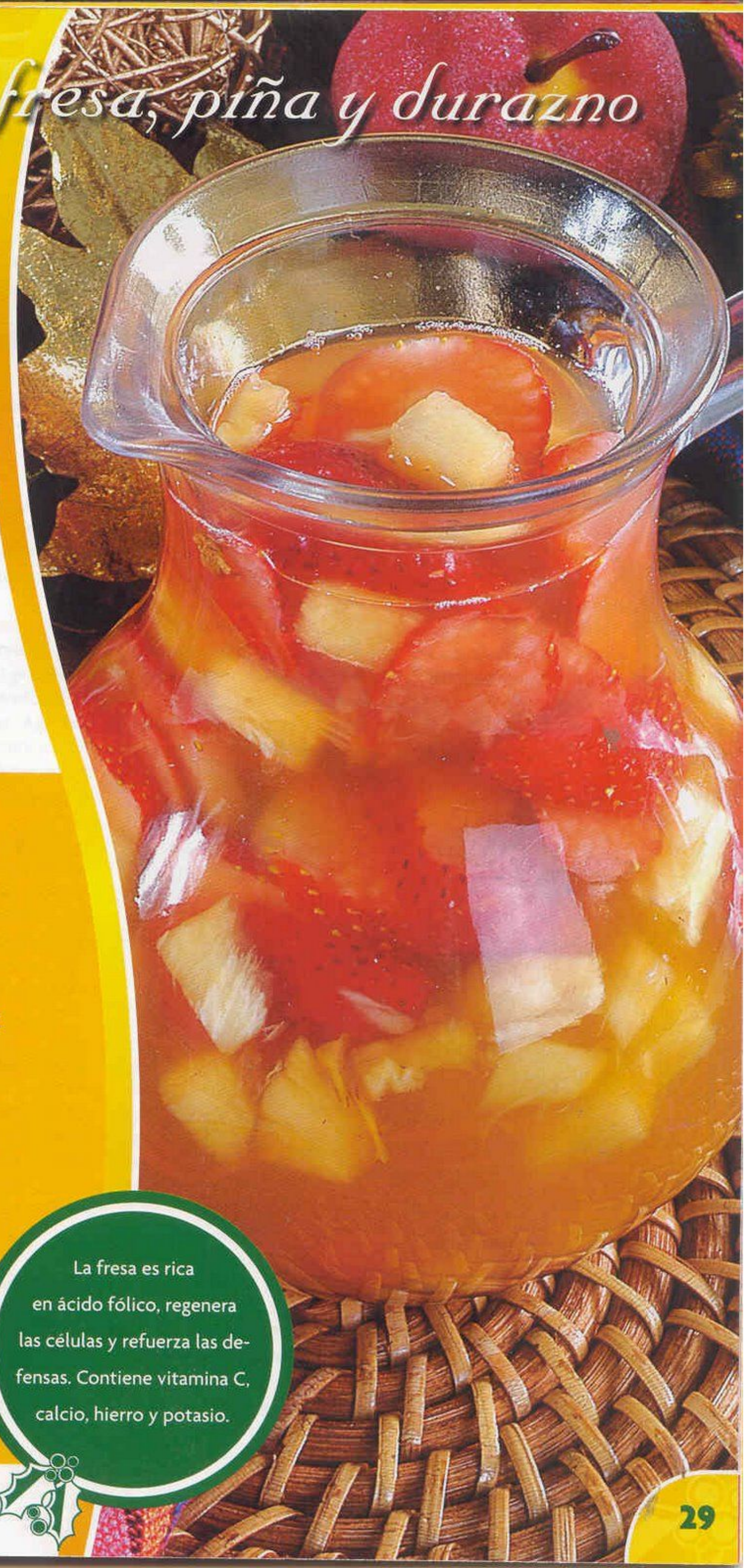
Este ponche es rico en vitamina C, B y E. Los cítricos alivian dolores de garganta y previenen o combaten resfriados.

Ponche de fresa, piña y durazno

(4 porciones)

Ingredientes

- 1 lt de agua
- 1 raja de canela
- 1 naranja
- 300 gr de azúcar
- 1/2 taza de piña en cuadritos
- 1/2 taza de duraznos en cubitos
- 300 gr de fresas fileteadas

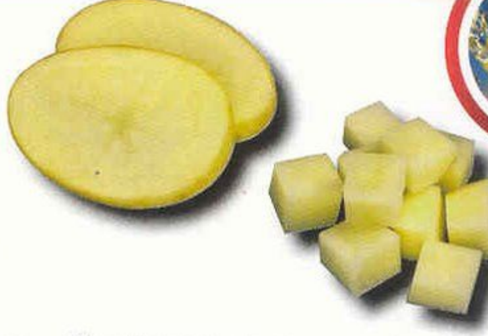


Preparación

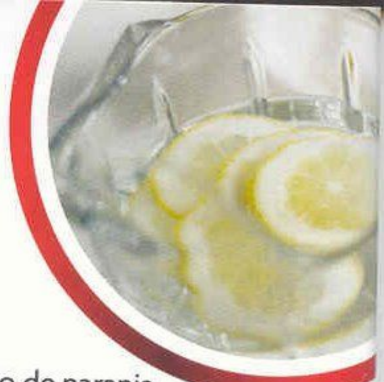
1. Hierve el agua con la raja de canela, naranja y azúcar, una vez disuelta el azúcar deja cocinar por 10 minutos más.
2. Añade la fruta y cocina por 3 minutos más.
3. Sirve frío o caliente.

La fresa es rica en ácido fólico, regenera las células y refuerza las defensas. Contiene vitamina C, calcio, hierro y potasio.

Tips:







◉ Para conservar frutas ya partidas dentro del refrigerador, envuélvelas en una bolsa de plástico o guárdalas en un recipiente con tapa, así evitarás la contaminación con olores no deseados.

◉ El agua mineral con rodajas de fresa o naranja, o agua natural fría con una rebanada de limón, son excelentes alternativas para los ponches.

◉ Para obtener ponches fríos con mucho color, vierte cada licor en los vasos utilizando una cuchara invertida. Empieza con el licor más fuerte y sirve despacio. Los licores se combinarán sin mezclarse.

◉ Si usas hielo, escoge los cubos que se ven secos, si lo tocas y se te pegan al dedo, significa que están muy fríos. Si ocupas un hielo no muy frío, tu ponche quedará aguado.

◉ Cuando prepares una ponchera completa, coloca las frutas y demás ingredientes en ella. El hielo lo debes servir en cada vaso.

◉ Para servir un ponche caliente en copas, coloca una cuchara de metal dentro de ellas y vierte el líquido. La cuchara absorberá el calor y la copa no se romperá.

◉ Desmancha las ollas, llenándolas con agua y cáscara de piña; hierve durante 30 minutos y las manchas desaparecerán.

◉ Mantén tus copas impecables: hierve agua en una olla, acerca las copas volteadas boca bajo hasta que se empañen con el vapor. Frótalas con un trapo de algodón para sacarles brillo.

◉ Prepara ponches con canela, que además de brindar un rico sabor, estimula la sudoración durante los resfriados, alivia dolores y escalofríos de la gripe y combate el frío.

◉ El jugo de naranja con canela es excelente para detener las infecciones virales.

◉ Si tus botellas, copas, vasos o poncheras de vidrio están muy sucios por dentro, llénalos con trocitos de papa y un poco de agua; déjalos así por 2 días. Después lávalos y quedarán como nuevos.

◉ Al preparar bebidas con cítricos, usa un cuchillo de acero inoxidable para cortar las frutas y un colador del mismo material; así no tendrán sabor a metal.



Jugos
Edición Especial
Diciembre, 2005

Editora: Lorena Jiménez
Asesora editorial: Patricia Villarejo
Fotografía: Alejandro Vera Acho e Isabel Martínez
Diseño: Fernando Becerril e Hilda Díaz
Chef: Instituto Gastronómico del Valle
Corrección de Estilo: Martha E. Macías Lupercio
Asistente de correción: A. Ruth Santos Hernández

RADAR EDITORES, S.A. de C.V.

Presidente y Director General:
Carlos Flores Muñoz
Gerente General y Editor Responsable:
Germán Flores Trujillo
Director Administrativo: Carlos Flores Suárez

Administración: Emmanuel Sánchez Becerril
Gerente de Producción: Jorge Pérez Mendoza
Mercadotecnia: Antonio Alfaro Patiño
Circulación: Graciela Ramírez Fonseca
Ventas y atención a clientes:
Alejandra César Garduño

Oficinas: Salvador Díaz Mirón No. 154 Col. Santa María La Ribera, C.P. 06400, Tel.: 8589-9570 al 76
Fotomecánica: Ediciones y Recursos Tecnológicos, S.A. de C.V. Tel.: 55-47-12-83
Impresión: Editorial Mina, S.A. de C.V., Tokio 424, Col. Portales, México, D.F., C.P. 03300, Tel.: 30-95-37-36 y 30-95-37-72
No. de expediente de licitud título y contenido: 1/432"02"/15875
Certificado de Licitud de Título: 12105
Certificado de Licitud de Contenido: 8757
No. de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo: 04-2001-060613152600-102

Distribución D.F. y Zona Conurbada: Unión de Expendedores y Voceadores de Periódicos de México, A.C. Guerrero No. 50, Col. Guerrero, C.P. 06350, Tels.: 55-91-10-00 y 55-91-13-01. Por medio del Despacho Everardo Flores y Hnos. Serapio Rendón No. 87, Col. San Rafael, Del. Cuauhtémoc, C.P. 06470, México, D.F.
Distribución foránea: CODIPLYRSA, Serapio Rendón No. 87, Planta Alta, Col. San Rafael, Del. Cuauhtémoc, C.P. 06470, México, D.F.
Distribución locales cerrados: DIMSA, Mariano Escobedo No. 218, Col. Anáhuac, Del. Miguel Hidalgo, C.P. 11320, México, D. F.
Distribución en el extranjero: Corporación SILCRES, Xochicalco No. 645-5, Col. Letrán Valle, C.P. 03650, México, D.F. Tel.: 56-05-458-88

La revista **Jugos Edición Especial** investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza del contenido de los anuncios ni de las ofertas realizadas por los mismos. Ello es responsabilidad de los autores.

Ventas de publicidad
Bruno Lombardo B.
85-89-95-70 al 76 ext. 224 y 225
Correo electrónico:
publicidad@radareditores.com

Ventas y atención a clientes
Alejandra César Garduño
85-89-95-78 y 79
Lada sin costo:
01-800-8135005 y 01-800-8135008
Correo electrónico: atencionclientes
@radareditores.com


Quieres mas?
Ven a
EthernalDark
http://www.ethernaldark.net